



You can !

Nutrition & Health Coaching
by Hannah

Les protéines

Les principes:

1. 0,8 à 1g de protéines par kilo pour le fonctionnement optimal du corps, être en forme et stabiliser son poids.
2. De 1g à 1,2 g de protéines en phase de perte de poids.
3. Ne pas manger plus de 35g de protéines dans un même repas, le corps ne saura pas les utiliser et les stockera dans les graisses.
4. Consommer un maximum de protéines d'origine végétale.

Pour 100g d'aliment	Calories	Quantités de protéines
<u>Protéines d'origine animale</u>		
Cottage 5%	100	11
Fromage blanc 5%	99	8,4
Yaourt nature (muller)	72	5,4
Lait	60	3,3
Lait de soja	55	3,3
Emmental en tranches	345	23
Œuf médium	78	6
Petite boîte de thon à l'huile	195	25
Petite boîte de thon à l'eau	100	28
Poisson « Moucht »	113	21

Pour 100g d'aliments	Calories	Quantité de protéines
Saumon	170	19
Blanc de poulet	108	17
Dinde	148	17
Viande de bœuf (paleron)	162	16,5
<u>Protéines végétales</u>		
Haricots blancs	333	23
Pois chiche	364	19
Lentilles	353	25
Pois cassés	341	24,5
Tehina concentrée	635	22
Noix	680	15
Cacahuètes	583	26
Amandes	520	18
Tofu	186	13
Fèves de soja cuites	110	12,9
Shake protéiné (selon composition)	269	20

La protéine de soja est la plus complète de toutes les protéines végétales. Le soja contient aussi des propriétés bénéfiques sur le rajeunissement de notre peau.

Les céréales complètes telles le riz complet, le blé entier, l'orge, le quinoa... contiennent aussi une part non négligeable de protéines. Ces aliments se transforment toutefois en sucres dans le corps, leur consommation doit donc être modérée.

Il est important d'associer une **légumineuse** (pois chiche, haricots blancs...) à une céréale complète pour créer une **protéine complète**.

Les fruits et les légumes contiennent peu de protéines. Les fruits sont à consommer avec mesure (2-3 par jour), les légumes doivent être ajoutés en début de tous les repas. Ils sont d'excellentes sources de fibres et de vitamines essentielles.